

# Autocuidado Artritis Reumatoide

Tomar tus medicamentos, hacer ejercicio regularmente y comer alimentos sanos, son todas acciones de autocuidado que pueden ayudarte a controlar tu AR y sentirte mejor.

La protección de las articulaciones, buena mecánica corporal, y para algunos, terapias alternativas pueden reducir el daño a las articulaciones y mejorar la calidad de vida.

Protege tus articulaciones. Ciertos movimientos de articulación pueden aumentar tu riesgo de desarrollar articulaciones deformes. Ten mucho cuidado en como usas las manos.

Trabaja con un fisioterapeuta o terapeuta ocupacional para encontrar ejercicios que sean mejores para ti.

Tal vez recomienden cambio de actividades diarias para proteger tus articulaciones.

Por ejemplo: En lugar de apretar el puño apretado, o sujetar cosas con fuerza. Usa herramientas con agarraderas grandes acolchadas.

En lugar de pellizcar cosas entre el pulgar y los dedos. Trata de sujetar objetos en las palmas abiertas de tus manos.

Muchos dispositivos pueden ayudarte a abrir frascos, alcanzar objetos, abrir puertas y vestirse.

Usa la mecánica corporal correcta para reducir el esfuerzo de la articulación y conservar energía.

Mantén buena postura. Asegúrate que tienes buen apoyo de espalda y de pies cuando estás sentado.

Usa una superficie en ángulo para la lectura y escribir para reducir el esfuerzo del cuello. Aumenta la altura de tu silla para reducir el estrés en tus rodillas y cadera al sentarte y levantarte.

Carga objetos cerca de tu cuerpo y apoya el peso en tus antebrazos.

Siempre trata de usar las articulaciones más grandes si es posible. Guarda las articulaciones más pequeñas y débiles para tareas que solo se hagan con éstas.

No repitas actividades que estresan tus articulaciones, especialmente durante recaídas articulares.

Eres más propenso a dañar tus articulaciones cuando están adoloridas e inflamadas.

Para prevenir articulaciones rígidas, no las mantengas en la misma posición por tiempo prolongado. Cuando escribas, debes descansar la mano cada 10-15 minutos.

# Autocuidado Artritis Reumatoide

Cuando trabajas enfrente de la computadora o ves la TV, debes pararte y moverte cada media hora más o menos.

Hay personas que tienen AR y se benefician con terapias alternativas como meditación y relajación.

Para tu salud y bienestar, no cambies tratamientos recetados por terapias alternativas.

En lugar de esto, consulta a tu profesional médico sobre algún método que quisieras probar.

Trabajen juntos para decidir cuáles son seguros y agregarlos a tu plan de tratamiento.

No tienes que hacer todos estos cambios a la vez. Puedes agregar poco a poco estos métodos de autocuidado a tus actividades diarias. Si te comprometes a seguirlos, ayudarás a controlar mejor tu artritis reumatoide.